

Spis treści

Wprowadzenie	9
---------------------------	---

POWIĘZI I ICH ZNACZENIE

DLA TWOJEGO ZDROWIA	12
Czym są powięzi?	14
Funkcje powięzi	14
Ciało jako układ tensegrity:	
nowe spojrzenie na anatomię	17
Postawa i adaptacja przez całe życie	21
Ważne impulsy dla elastycznych powięzi	23
Zespół bólu mięśniowo-powięziowego	24

RÓŻNE OBRAZY KLINICZNE

- WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE I NA CO DZIEŃ	32
Artroza	34
Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)	36
Choroby zwyrodnieniowe szyjnego odcinka kręgosłupa	38
Napięty układ mięśniowo-powięziowy obręczy barkowej	39
Zapalenie pochewek ścięgnistych i konflikt podbarkowy	41
Zapalenie kaletki maziowej w ramieniu	43
Zamrożony bark - sztywność ramion	44
Przewlekłe napięcie szyi i napięciowe bóle głowy	45
Zespół bólu mięśniowo-powięziowego i punkty spustowe	46
Zespół cieśni nadgarstka (CTS)	47
Zaburzenia czucia i parestezje	51

ANATOMIA

I PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI	52
Staw barkowy, obręcz barkowa, łopatką i obojczyk	55
Mięśnie stawu barkowego i obręczy barkowej	58
Szyja	65
Obszary referencyjne dla szyi i ramion	67

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

- ĆWICZENIA TERAPETYCZNE	80
Jogoterapia ramion	83
Gong tybetański	85
Wymachy i krążenia ramion	86
Swobodna mobilizacja	87
Otwieranie przestrzeni serca	90
Dziecko z impulsem siły	91
Kot na przedramionach	92
Deska na przedramionach	94
Sfinks z półokręgiem	96
Mobilizacja ramion z paskiem 1	98
Mobilizacja ramion z paskiem 2	100
Mobilizacja ramion z kostką 3	101
Mobilizacja ramion z paskiem 4	102
Mobilizacja ramion z paskiem 5	103
Mobilizacja ramion z kostką 6	104
Wzmacnianie z gumową pętlą	105
Rozciąganie ramion 1 z impulsem siły	106
Rozciąganie ramion 2 z impulsem siły	108

Skorpion z impulsem siły.....	110
Przekładanie ramion z impulsem siły.....	112
Rozluźnianie tylnego fałdu pachowego.....	114
Rozluźnianie krawędzi łopatki.....	116
Rolowanie górnej części pleców.....	118
Rozluźnianie punktów spustowych szyi.....	120
Odciążenie szyi.....	1 22
Jogoterapia szyi.....	124
Wstrząsanie.....	126
Masaż stóp piłką.....	127
Skorpion z rozciąganiem.....	1 28
Rozluźnianie boku szyi.....	130
Oddech lwa.....	132
Rozciąganie boku szyi.....	134
Sowa.....	136
Akupresura twarzy 1.....	138
Indyjskie skinienie głową.....	140
Masaż mięśnia żwacza.....	142
Akupresura twarzy 2.....	144
Masaż głowy.....	146
Ćwiczenia oczu angażujące mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy.....	148
Ćwiczenia oczu angażujące mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy - wariant.....	150
Wygięcia miednicy.....	152
Chodzenie ramionami.....	154
Krążenia głowy.....	156

Jogoterapia nadgarstków.....	158
Spirala ramionami 1.....	160
Ugniatanie.....	62
Spirala ramionami 2.....	164
Szybkie pięści.....	66
Wzmacnianie z hantlami.....	168
Uwalnianie zrostów: wewnętrzna strona przedramienia.....	170
Uwalnianie zrostów: zewnętrzna strona przedramienia.....	172
Pokrzywka.....	174
Skubanie nadgarstka.....	175
 Bibliografia.....	 177
Pomocne adresy.....	177
Dziękuję.....	178